



## الصدقات المرهقة في مرحلة المراهقة

## السؤال

ابنتي الوسطى 13 سنة بدأت مؤخراً ومنذ انتقالها لمدرسة جديدة بحكم تغيير مكان السكن بالانزواء وقضاء الوقت بمفردها. أشعر أنها حزينة، أصبحت تقضي وقتاً أطول في الصباح في تجهيز نفسها للمدرسة، لم تعد راضية عن شكلها أو طريقة لباسها ودائماً ما تطلب إحداث تغيير بالشكل والشعر وعندما أرفض تبدأ بنوبات بكاء وتكرار جمل مثل "أن الجميع أفضل منها وأجمل منها ولديهم كل شيء بعكسها هي" وتلومني على ذلك. رغم أنني أحاول توفير كل ما تطلب مني. عندما تحدثت مع معلمتها ذكرت أن ابنتي على علاقة جيدة مع مجموعة من الطالبات ويقضين الوقت معاً وأن هناك انسجاماً فيما بينهن ولا تشعر أن هناك أي مشكلة داخل المدرسة. أشعر أن هناك خللاً في علاقة ابنتي مع صديقاتها ولكن لا أعرف ما هو

أرجو مساعدتي وكيف يمكنني مساعدة ابنتي؟





## الجواب

إن الأبناء في سن المراهقة يسعون للانتماء إلى مجموعة الرفاق وخاصة في مراحل المراهقة الأولى، وهذا الأمر يشكل عبئاً عليهم، حيث يسعون لأن يسلكوا أو يظهروا بطريقة معينة ترضي الرفاق أو تشعرهم أنه/ أنها لا تختلف عنهم. وقد يظهر هذا الأثر من خلال أن يقوم المراهق باللبس أو السلوك أو تسريح الشعر أو التحدث بطرق معينة قد تكون مشابهة لمجموعة الرفاق أو بطريقة مقبولة من قبلهم وقد يكون هذا الضغط ناشئاً من مجموعة الرفاق أنفسهم أو أن المراهق يضع نفسه تحت هذا الضغط لشعوره أنه أقل أو يخشى من رفضه من قبل المجموعة وفي الحالتين يجب التعامل ومساعدة المراهق للتخلص من هذا الأثر والضغط



## يمكن اتباع بعض الخطوات التي تساعد في التعامل مع مشكلة ضغط مجموعة الرفاق ومنها

- ◀ من الضروري الجلوس والتحدث مع ابنتك في هذا الأمر ومعرفة وجهة نظرها في العلاقات، وحاولي اكتشاف من يضع الضغط عليها، الصديقات أم هي؟ خاصة أن المدرسة ذكرت أن هناك انسجاماً فيما بينها وبين صديقاتها، فقد يكون الضغط ذاتياً وليس من مجموعة الرفاق
- ◀ يجب العمل على بناء مفهوم توكيد الذات لدى الابنة، والذي يتضمن إدراكها أنها مختلفة كما الجميع، وأن اختلافها أمرٌ يميزها كما يميز غيرها
- ◀ يجب أن تُعلّمي ابنتك قول كلمة (لا) عند الحاجة لها وأن لا تسمح لأحد بفرض آرائه أو وجهات نظره عليها
- ◀ ابقِي قنوات التواصل مفتوحة مع ابنتك واجعليها تشعر أنها قادرة على مناقشة علاقاتها ومخاوفها واستفساراتها بأي وقت احتاجت فيه لذلك



- ◀ ناقشي ابنتك في سلوكياتها الخاطئة والبديلة بدلاً من مناقشة سلوكيات الصديقات وأثر ذلك عليها
- ◀ لا تنتقدي الأصدقاء مباشرةً أمام ابنتك؛ فهذا قد يؤدي إلى تمسكها بهم بشكل أكبر؛ بل حاولي مناقشتها بأثر الصديقات أو الصداقة ودعيها تتوصل للآثار السلبية بنفسها
- ◀ شجعي ابنتك على بناء صداقات مختلفة سواءً من محيط العائلة والجيران والمدرسة حتى لا تشعر أن صداقاتها محدودة ويمكن أن تخسرها بسهولة
- ◀ ليس من الضروري إعطاء الأبناء كل ما يطلبون، فمن الضروري قول (لا) في بعض الأحيان على أن يتم التعامل مع كلمة (لا) بالطريقة الصحيحة